

# **«Весёлая неделька» - корригирующая гимнастика для глаз**

Пособие для педагогов и родителей.

Корнеева Л.А.



Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.



- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

*(Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна).*



**В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.**

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки).*



**По четвергам мы смотрим  
вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть  
должны.**

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*



В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу  
побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону  
бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и  
вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова  
вверх; (совершенствует сложные движения  
глаз)*



Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний  
правый угол, затем нижний левый;  
перевести взгляд в верхний левый  
угол и нижний правый  
(совершенствует сложные  
движения глаз)*



**В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.**



*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*



Л О Д

О

Ц

Ы

М

